

4 décembre 2020

Bonjour,

Si les personnes aux ego surdéveloppés ont tendance à faire fuir tous ceux qu'elles croisent, peu de gens ont conscience que le contraire est également vrai. Si vous avez dans votre entourage quelqu'un dont l'estime de soi et la confiance sont à la ramasse, vous savez comme moi - si vous essayez perpétuellement de lui remonter le moral, sans succès - que vous avez de moins en moins envie de côtoyer cette personne. Vous aurez compris que je ne parle évidemment pas de votre copine ou de votre frère qui traversent une mauvaise passe et que vous soutenez dans l'épreuve.

Alors histoire de ne pas devenir le genre de personne dont la dépendance - parce qu'elle est perpétuelle - dérange les autres et leur donnent envie de fuir, je vous propose aujourd'hui une méthode très simple pour vous aider, si c'est nécessaire, à solliciter vos ressources intérieures personnelles.

Il s'agit de créer un rendez-vous quotidien avec vous-même pour vous occuper de vos besoins. Vous pouvez utiliser ce temps "en dehors du temps" pour travailler sur vos besoins de sécurité, d'épanouissement, de calme... et de tout autre besoin que vous aurez identifié. La durée minimum est de 15 minutes (il n'y a pas de maximum).

Voici quelques idées en vrac pour vous occuper de vous : faire une grande marche dans la nature, écouter de la musique, prendre un bain, méditer, écrire, lire, cuisiner un plat rien que pour vous, déguster un bon vin, vous poser les questions que vous ne vous posez pas par peur des réponses...

Faites varier les plaisirs. Ce qui doit rester immuable, c'est le rendez-vous. Prenez cette habitude, quoi qu'il arrive dans votre vie, de vous accorder du temps rien que pour vous, tous les jours. Vous n'en serez que plus disponible pour les autres.

Prenez soin de vous et en attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie, qui va aller de ce pas prendre un grand bol d'air marin :-)